

ゆめのたね 5月

とつか区民活動センター情報紙

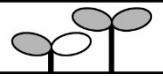
五月晴れ
新緑芽吹く ゆめのたね
心弾ませ さあセンターへ！

【編集・発行】
とつか区民活動センター
〒244-0805
横浜市戸塚区川上町 91-1
モレラ東戸塚 3 階
TEL 045-825-6773
FAX 045-825-6774
http://totsuka-kumin-center.jp
MAIL:staff@totsuka-kumin-center.jp



↑
ホームページへの
簡単アクセスはこちら

センター事業のご案内



やりたいことみつける!! ボランティアのいろは



「助けられ上手・助け上手カード」を使って、
何ができるか考えてみませんか？

【日時】6月10日（日）10:00～11:30

【場所】とつか区民活動センター

【申込】来館か電話で当センターへ

お昼のミニライブ グリーン・ウインド・ハーモニー

こどもの歌、大人の歌を楽しく歌いましょう
申し込み不要。参加費無料です。

【日時】5月27日（日）12:15～12:45

【場所】とつか区民活動センター

見つけよう 子どもの力を伸ばすコツ！

親子でグン！と成長する夏休みにしませんか。
コーチングの考え方をベースにした、子ども
との関わり方を学びます。

【日時】6月30日（土）13:00～15:00

【場所】とつか区民活動センター

【申込】来館か電話で当センターへ

【主催】チーム・想いをカタチに

【協力】とつか区民活動センター

有志のグループが運営し、とつか区民活動センターが協力しています。申込み不要、参加費無料です。お気軽にどうぞ！

★愛・あむ・クラブ

アクリル毛糸を使って、エコなたわしを編みながら交流。楽しい語らいの場所です。

【日時】毎週木曜 10:00～12:00

★うちの茶の間 脳活き活きトレーニング！

「こころ」と「あたま」の柔軟体操。脳トレやストレッチで鍛えて、情報交換・相談タイムで楽しいひと時を！

【日時】毎週木曜 13:30～15:30

★パソコンワンポイントアドバイス

パソコン操作で「ここがよくわからない」と困ったときの相談室です。

【日時】毎週金曜 13:30～16:00

★区民が語らう広場

昭和と演歌を熱く語ろう！

ギターの弾き語りを聴いて、あの頃のことを語り合いましょう。

【日時】5月25日（金）17:00～18:00

【主催】^{きらくかい}聴楽会

『ゆめたねガイド』を 発行しました！

当センターに登録している、市民活動、ボランティア活動、生涯学習活動を行う団体と個人の情報を掲載した「ゆめたねガイド」を発行しました。

これから何か始めたい、地域でどんな活動があるか知りたい、という方へのヒントになる冊子です。とつか区民活動センター、戸塚区総合庁舎3階情報コーナーに設置の他、区内の地区センター、地域ケアプラザ、コミュニティハウスなどでもご利用いただけます。

ホームページの『登録団体一覧』『個人登録一覧』も更新していますので、併せてご覧ください。

とつか区民活動センター 3～4月の新規登録団体

飛桜剣士会 …剣道

Bianca…アートの普及と啓発、フードイベント開催

横浜市アマチュア無線非常通信協力会

戸塚区支部

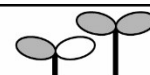
…アマチュア無線による非常通信協力

アトリエハートインハンド

…子育て・ニットカフェ



登録団体の紹介



戸塚区保育協力者グループ きらきらの会

平成5年 区役所地域振興課主催の保育ボランティア講座を受講した有志により結成され、現在は会主催の養成講座を受講した者がメンバーとして、20名で活動しています。

区役所、福祉保健センター、スポーツセンター等から依頼を受け保育協力活動、親子自主サークルの活動支援、“きらきら親子ひろば”と“つどいの広場きらきら”を運営しています。

★きらきら親子ひろば

(上倉田地域ケアプラザ 10:00-11:30)

開催日:5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、
11/5、12/3

H31- 1/7、2/4、3/4

★つどいの広場きらきら

(大正小学校内 10:00-16:00)

開催日:毎週 月、水、木、金 (有料)
(一時預かり有り)

問い合わせ: Tel 080-2213-2585
ブログ http://blog.goo.ne.jp/h_kirakira

きらきらの会では一緒に活動してくれるメンバーを募集しています。小児救急法・保育の心得・子どもの心理などの講座を行います。子ども好きな「あなた」ぜひ一緒に活動しましょう！

『第9回きらきらの会保育協力者 養成講座』

【日時】6月29日(金)、7月2日(月)、6(金)、
20日(金) 10:00~12:00

【場所】フレンズ戸塚 多目的室

【対象】原則として戸塚区内在住者、
全回参加できる方

【参加費】1,000円

【定員】20人

【主催・問い合わせ】きらきらの会

Tel 080-2213-2585 (つどいの広場きらきら)

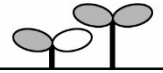
Eメール group_kirakira@yahoo.co.jp

【申込方法】6/8(金)までにメールか往復はがきで住所、氏名、年齢、電話番号、申込の動機を記入し下記へ申込み

〒244-0003 戸塚区戸塚町 167-25

戸塚区社会福祉協議会メールボックスNo.10

地域情報



大学生による、子ども食堂

～明治学院大学 E.S.S.からのご案内です。～

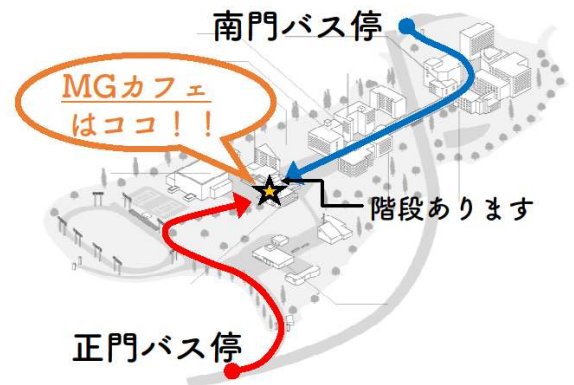


子どもだけでなく、家族の方、地域の方々、どなたでも参加 OK。目的は地域の輪の形成。子ども、保護者、お年寄り、大学生が触れ合える場所を作ります。16時から17時の間、空き時間などは英語を使ったゲーム、宿題のお手伝い、ボードゲームなどを用意しています。

また、戸塚の野菜を使ったカレーを地元の方に食べてもらう、地産地消を目指しています。野菜の寄付などして下さる方がいらっしゃいましたら、右記までご連絡、もしくは当日16時に持ってきていただくと幸いです。※食品のアレルギー表示は行っておりません。ご了承お願い致します。

<本プロジェクトは「明治学院大学ボランティアファンド学生チャレンジ賞2017」の支援を受けています。>

【日時】2018年5月12日(土)
16:00～19:30 いただきます 17:00 目安
【場所】明治学院大学内にあるMGカフェ
【参加費】全員無料 【メニュー】カレー
【申込】参加者のお名前を事前にメールで連絡
kodomoshokudo.0512@gmail.com まで
(事前連絡なしでの当日参加OK、なくなり次第終了)
【主催】明治学院大学 E.S.S.



連載！「転倒予防ミニ講座」〈2〉

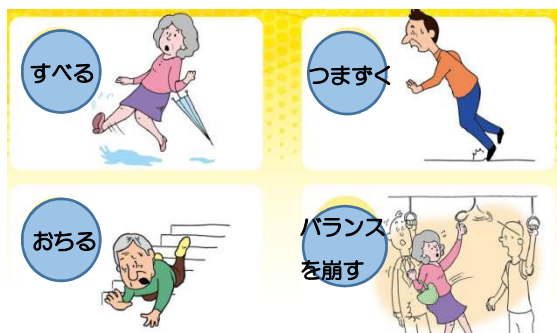
▼“転びやすい人”はどんな人

・まず、あなたの転びやすさをチェックしてみよう

1	過去1年間に転んだことがある	5点
2	歩く速度が遅くなったと思う	2点
3	杖を使っている	2点
4	背中が丸くなってきた	2点
5	毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点

合計が6点以上の方は、転倒予備軍です！

・転びきっかけは、以下の4つです



・転びやすさを増やす要因は、

- ①加齢
+10歳で1.2倍
- ②性別
女性は男性の約2倍
- ③身体機能の低下
[右上の表]
- ④身体的疾患や精神的疾患
[右の表]

身体機能の低下(加齢・運動不足)

● 身体機能の低下	2.0倍
● 筋力の低下	4.9倍
● 下肢筋力の低下	2.9～3.8倍
● バランス障害	3.2倍
● 歩行能力の低下・歩行障害	1.2～3.6倍
● 視覚障害	1.4～6.0倍
● 聴覚障害	1.5倍
● フットケアが不十分	1.8倍

身体的・精神的疾患の合併

● 脳卒中	1.7倍
● 起立性低血圧	13.0倍
● 複数の慢性疾患を合併	1.8～2.0倍
● パーキンソン症候群	1.9倍
● 認知障害	2.2～5.0倍
● うつ病	1.3～1.6倍
● 関節炎	1.4倍
● 末梢神経障害	17.0～23.0倍

出展：臨床整形外科 40(5)

次回の講座では、あなたの健脚度やバランス能力のチェック方法を説明します。出前講座のご希望は、とつか区民活動センターまで

日本転倒予防学会 転倒予防指導士 石川 雅夫

情報掲示板



伝統芸能 日本舞踊を学ぼう！

浴衣を着る、座る、挨拶など「おくゆかしさ」を勉強し、踊りを通して日本の心と伝統文化を、毎月1回1年間学びます。参加費無料です。

【日時】5月19日(土)10:00~12:00

6月以降日時未定 第3土曜または日曜を予定

【場所】戸塚区民文化センターさくらプラザ 練習室

【対象】小・中・高校生

【持ち物】浴衣、帯、ひも2本、足袋

【主催・申込先】戸塚文化協会 日本舞踊部

Tel/Fax 045-871-4293 西川

初心者のためのデジカメ教室

デジタルカメラを持っているけど、操作や撮り方が良く分からない、でも写真を上手にきれいに撮れるようになりたいと思う方の土曜日4回コースの教室です。

【日時】①6月30日(土)9:10~11:45 ②7月7日(土)

9:10~11:45 ③7月14日(土)9:00~12:00

④7月21日(土)9:10~11:45

【場所】①②④戸塚地区センター ③大船フラワーセンター

【定員】20人(多数時抽選)

【参加費】3,000円(初回徴収) 実習時の交通費、入園料は自己負担

【申込方法】往復ハガキ(1人1枚)応募面に、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、教室で使うカメラのメーカー及び機種名、取扱説明書の有無を、返信面に 〒住所、氏名を記入し、〒244-8691 戸塚郵便局私書箱41号「フォト夢とつか デジカメ教室」へ 6/20(水)必着

【主催・問合せ】フォト夢とつか

Tel 090-4125-2691 伊藤(平日9:00~17:00)

【後援】戸塚区役所

旧東海道・ボランティアガイド養成講座

旧東海道にまつわる歴史・文化に興味がある方、それを多くの人々へ伝えたい方、歩くことで健康維持をしたいと考えている方のご参加をお待ちしています。

【日時と内容】全6回 時間はいずれも9:30~16:40

①6月3日(日)開講式、日本橋、品川、川崎宿の概要

②6月10日(日)神奈川、保土ヶ谷、戸塚、藤沢宿の概要

③6月17日(日)神奈川宿 現地体験実習

④6月24日(日)平塚、大磯、小田原、箱根宿の概要

⑤7月1日(日)神奈川宿 ガイド実習

⑥7月8日(日)発表会(1人1か所)、修了式

【場所】①②④⑥はかながわ県民活動サポートセンター(横浜駅西口徒歩5分)、③⑤は神奈川宿現地

【定員】10人

【受講料】5,000円(資料代、会場費他)

【主催】NPO法人神奈川東海道ウォークガイドの会

【申込方法】下記問合せ先へ確認し、氏名・住所・年齢・電話番号と「養成講座参加」と書いて、5/21(月)までに口座へ受講料をお振り込みください。参加案内をお送りします。郵便振替口座:00220-8-0140551 神奈川東海道ウォークガイドの会

【問合せ先】Tel:090-5804-4647 藤井

ホームページ: <https://www.tokaido-wg.com/>



「情報掲示板」に掲載する、講座やイベント情報を募集しています。日時、場所、内容、申込み方法、主催者、問合せ先等を、掲載希望の2ヶ月前までにEメール

またはFAXでお寄せください。応募多数の場合や当センターの目的に合致しない情報は、お断りする場合がございますのでご了承ください。

地域から広げ！

みんなのワ(和・輪)

とつか区民活動センターは、さまざまな市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動の相談・情報提供や、講座・研修・交流会などの実施、会議室など活動拠点としての場の提供、印刷機・紙折機・コピー機・貸しロッカーなどの貸出しをしています。

運営：NPO法人くみんネットワークとつか

とつか区民活動センター

〒244-0805

横浜市戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚3階

TEL 045-825-6773 FAX 045-825-6774

URL <http://totsuka-kumin-center.jp>

MAIL staff@totsuka-kumin-center.jp

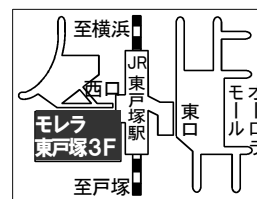
開館時間：火～金曜日 午前9時～午後9時

土・日・祝日 午前9時～午後5時

休館日：月曜日(祝日と重なる場合でも休館)

年末年始(12月29日～1月3日)

交通のご案内



JR 東戸塚駅西口から徒歩1分

お車の方はモレラ駐車場をご利用ください(有料)